

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Большебрусаянская
средняя общеобразовательная
школа № 7»
В.В. Глушкова _____

« ____ » _____ 20 ____ г.
Приказ № 231-д от 03.11.2023г

**Примерное десятидневное диетическое (безлактозное) меню обедов 1-4 классов
МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»
на 2023-2024 учебный год**

1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т.ч. живот. (г)	Ж в т.ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мg	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн.цен. (ккал)
Понедельник													
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем (без куры и сметаны)	200	1,41	7,92	6,32	39,40	17,70	39,20	0,66		0,05	12,62	71,80
260	Гуляш из говядины (без муки)	90	25,67	19,41	2,60	19,63	19,83	138,74	2,75		0,03	0,83	198,9
302	Греча рассыпчатая (без сливочного масла)	150	8,64	8,39	38,64	14,82	135,83	203,93	4,56		0,21		243,75
377	Чай с лимоном (без сахара)	200/7	0,13	0,04	15,20	14,2	2,4	4,4	0,36			2,83	62,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		40,33	36,80	91,0	100,3	184,51	454,67	8,59	-	0,45	16,28	708,65
Вторник													
Обед													

71	Огурцы свежие	60	0,42	0,12	1,14	10,20	8,40	18,0	0,30		0,02	2,94	7,20
102	Суп картофельный с бобовыми (без куры и сметаны)	200	4,39	8,43	13,23	34,14	28,46	70,48	1,64		0,18	4,66	118,60
297	Голубцы ленивые (без яиц и сливочного масла)	230	16,77	10,74	24,06	71,25	52,37		1,94			23,79	260,06
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	14,0	8,0	14,0	2,8		0,02	4,0	90,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
338	Фрукты или ягоды свежие - Банан	100	1,5	1,0	21,0	8,0	42,0	28,0	0,60		0,04	10,0	96,0
	Итого		28,56	21,53	107,87	149,84	147,98	198,88	7,54	-	0,42	45,39	704,06
	Среда												
	Обед												
82	Борщ с капустой и картофелем (без куры и сметаны)	200	1,44	7,87	8,75	39,78	20,9	43,68	0,98		0,04	8,54	83,0
268	Котлеты мясные (из свинины, без молока)	90	19,18	31,70	10,82	9,41	26,10	126,14	1,64	32,72	0,30	3,50	333,82
305	Рис припущенный (без сливочного масла)	150	3,68	4,83	36,68	2,42	19,01	60,60	0,51		0,03		199,95
375	Чай - заварка без сахара	200	0,40	0,20	0,08	19,62	8,80	16,48	1,64			0,20	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		29,18	45,64	84,57	83,48	83,56	315,30	5,03	37,72	0,53	12,24	751,77
	Четверг												
	Обед												
96	Рассольник ленинградский (без куры и сметаны)	200	1,61	8,15	9,58	23,32	19,34	45,38	0,74		0,07	6,70	85,80
227	Рыба припущенная (без сметаны)	90	27,93	6,75	0,75	12,65	37,51	138,76	0,74	40,09	0,12	0,69	119,45
312	Пюре картофельное (без молока и сливочного масла)	150	3,72	5,31	20,45	36,98	27,75	86,60	1,01		0,14	18,17	137,25
342	Компот из свежих	200	0,16	0,32	27,88	14,18	5,14	12,0	0,95		0,01	0,90	114,60

	плодов (без сахара)												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
338	Плоды или ягоды свежие - Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	32,0	18,0	22,0	4,40		0,06	20,0	94,0
	Итого		38,70	22,37	106,50	131,38	116,49	373,14	8,10	40,09	0,56	46,46	683,30
	Пятница												
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой (без курицы и сметаны)	200	1,58	4,35	9,69	21,36	18,22	44,78	0,7		0,07	6,60	68,60
268	Котлеты мясные (из свинины, без молока)	90	19,18	31,70	10,82	9,41	26,10	126,14	1,64	32,72	0,30	3,50	333,82
306	Бобовые отварные (без сливочного масла)	150	13,70	6,50	30,99	92,90	74,85	230,36	4,71	21,0	0,30		224,85
375	Чай - заварка без сахара	200	0,40	0,20	0,08	19,62	8,80	16,48	1,64			0,20	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		39,34	43,79	79,82	155,54	136,72	486,16	8,95	53,72	0,83	10,30	762,27

2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т.ч. живот. (г)	Ж в т.ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мg	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн.цен. (ккал)
	Понедельник												
	Обед												
103	Суп картоф. с макарон. изделиями (без курицы и сметаны)	200	2,15	4,54	13,96	23,36	21,82	54,06	0,90		0,09	6,60	94,60
268	Котлеты мясные (из свинины, без молока)	90	19,18	31,70	10,82	9,41	26,10	126,14	1,64	32,72	0,30	3,50	333,82
305	Рис припущенный (без сливочного масла)	150	3,68	4,83	36,68	2,42	19,01	60,60	0,51		0,03		199,95
342	Компот из свежих плодов (без сахара)	200	0,16	0,32	27,88	14,18	5,14	12,0	0,95		0,01	0,90	114,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	2,63	1,88	17,40	0,06		0,07		46,40

	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		28,13	42,25	107,90	59,0	78,95	303,80	4,21	32,72	0,53	11,0	828,77
	Вторник												
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем (без куры и сметаны)	200	1,41	7,92	6,32	39,40	17,70	39,20	0,66		0,05	12,62	71,80
260	Гуляш из свинины (без муки)	90	18,63	29,67	2,60	18,00	20,15	115,76	1,99		0,25	0,83	278,10
312	Пюре картофельное (без молока и сливочного масла)	150	3,72	5,31	20,45	36,98	27,75	86,60	1,01		0,14	18,17	137,25
388	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,68	0,56	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63		0,01	100,0	88,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		28,92	44,50	78,37	127,97	77,79	313,40	4,55	-	0,61	131,62	707,55
	Среда												
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой без куры и сметаны)	200	1,58	4,35	9,69	21,36	18,22	44,78	0,7		0,07	6,60	68,60
268	Котлеты мясные (из свинины без молока)	90	19,18	31,70	10,82	9,41	26,10	126,14	1,64	32,72	0,30	3,50	333,82
302	Греча рассыпчатая (без сливочного масла)	150	8,64	8,39	38,64	14,82	135,83	203,93	4,56		0,21		243,75
377	Чай с лимоном (без сахара)	200/7	0,13	0,04	15,20	14,2	2,4	4,4	0,36			2,83	62,0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	2,63	1,88	17,40	0,06		0,07		46,40
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		32,49	45,34	92,91	69,42	189,43	430,25	7,47	32,72	0,68	12,93	793,97
	Четверг												
	Обед												
96	Рассольник ленинградский (без куры и сметаны)	200	1,61	8,15	9,58	23,32	19,34	45,38	0,74		0,07	6,70	85,80

234	Котлеты рыбные (без молока)	90	19,34	18,65	13,07	60,77	33,95	137,48	1,21	40,42	0,06	0,54	209,45
305	Рис припущенный (без сливочного масла)	150	3,68	4,83	36,68	2,42	19,01	60,60	0,51		0,03		199,95
375	Чай - заварка без сахара	200	0,40	0,20	0,08	19,62	8,80	16,48	1,64			0,20	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		29,51	32,87	87,65	118,38	89,85	328,34	4,36	40,42	0,32	7,44	630,20
	Пятница												
	Обед												
82	Борщ с капустой и картофелем (без куры и сметаны)	200	1,44	7,87	8,75	39,78	20,9	43,68	0,98		0,04	8,54	83,0
336	Капуста тушеная с мясом	150	14,29	11,71	9,73	28,09			1,34		0,08	3,27	201,0
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	14,0	8,0	14,0	2,8		0,02	4,0	90,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	5,25	3,75	34,8	0,11		0,13		92,80
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,68	8,88	7,0	5,0	33,6	0,15		0,03		39,40
	Итого		21,21	20,82	66,92	94,12	37,65	126,08	5,38	-	0,30	15,81	506,20